

# 食育 だより



5月

幼保連携型認定こども園  
ひのでこども園  
栄養士 和島香織

「食べるということ」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つ上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

3つの食品のグループを偏りなくとるようにしましょう

食品は

- ① 「おもにエネルギーのもとになる」、
  - ② 「おもに体をつくるもとになる」、
  - ③ 「おもに体の調子をととのえるもとになる」
- の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



野菜を摂りましょう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、食物繊維が豊富に含まれています。家にある食品に少しの工夫を加えて、不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。  
(例：インスタント食品+野菜、さばの味噌煮缶+野菜など)



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

## フライドチキン

●材料	(4人分)
手羽元	4本
●コンソメ	} 大さじ 1杯
●醤油	
●にんにく	
●しょうが	
揚げ油	} 適量
卵	
小麦粉	

- ① 手羽元と●の調味料を合わせ、下味をつける。
- ② ①を溶き卵にくぐらせ、小麦粉をつけて、熱した油で揚げて完成！

